

---

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP  
KESIAPAN PSIKOLOGIS SISWI KELAS 5 DAN 6 SD DALAM MENGHADAPI  
MENARCHE DI SD NEGERI 01 DANYANG**

Oleh;

Yesita Ragil Kusumaningrum<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Dosen Universitas An Nuur, Email; [ns.yesita@gmail.com](mailto:ns.yesita@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Pendidikan kesehatan merupakan upaya memberikan penjelasan kepada perorangan, kelompok atau masyarakat untuk menumbuhkan pengertian dan kesadaran mengenai perilaku sehat atau kehidupan yang sehat. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada wanita, pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sehingga dari masa ini sangat diperlukan pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan tentang menstruasi guna mengatasi ketidaksiapan psikologis tentang perubahan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan Jawa Tengah.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental designs* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest designs*. Populasi terdiri dari siswi kelas 5 dan 6 yang belum mengalami menstruasi sebanyak 56 siswi di SD Negeri 01 Danyang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* sejumlah 20 responden. Alat ukur berupa kuesioner tentang kesiapan psikologis menghadapi *menarche* berjumlah 19 pertanyaan. Uji analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *dependent t-test 2 tail*.

**Hasil:** Berdasarkan uji t-tes 2 sampel dependent hasil  $t_{hitung} (-13262)$ ,  $p = 0,000 < \alpha(0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah dibuktikan dengan perbedaan kesiapan psikologis siswi sebelum (5%) dengan sesudah (90%) diberikan pendidikan kesehatan. Diharapkan pemberian pendidikan kesehatan diberikan kepada siswi pra remaja sedini mungkin untuk mengatasi ketidaksiapan psikologis dalam menghadapi *menarche*.

**Kesimpulan:**

**Kata kunci :** Pendidikan Kesehatan, Kesiapan Psikologis, Menarche

---

**THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENSTRUATION TOWARD PSYCHOLOGICAL READINESS ON FIFTH AND SIXTH GRADE STUDENTS IN FACING MENARCHE AT SD NEGERI 01 DANYANG,**

Yesita Ragil Kusumaningrum<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Dosen Universitas An Nuur, Email; [ns.yesita@gmail.com](mailto:ns.yesita@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Health education is an effort to give explanation to individual, groups or communities to foster understanding and awareness regarding healthy behaviour or a healthy life. During this period the growth and development happen quickly. On woman, puberty is marked with first menstruation (menarche), so that nowadays the information is needed through health education about menstruation in order to overcome the psychological unreadiness on the changes occur. This research aims to know the influence of health education about menstruation toward psychological readiness fifth and sixth grade students in facing menarche at SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan Central Java.

**Methods:** This research was pre experimental designs by using one group pretest posttest research designs. The population consists of a students of fifth and sixth grade which have not experience menstruation as many as 54 students at SD Negeri 01 Danyang. Sampling technique used simple random sampling on 20 respondents. The device was in the form of a questionnaire about psychological readiness of menarche with 19 questions. The statistical analysis tests used in this study was dependent t-test 2 tail.

**Results:** Test results of the t-test 2 sample dependent result  $t_{count} (-13262)$ ,  $p = 0,000 < \alpha(0,05)$  so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. It means there is influence of health education about menstruation against psychological readiness on the students of fifth and sixth grade in facing menarche at SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Central Java is shown by the differences of psychological readiness before (5%) and after (90%) given health education. It is expected that health education to female adolescents is given as early as possible to overcome psychological unreadiness to face the menarche.

**Conclusion;**

**Keywords :** Health Education, Psychological readiness, Menarche

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi penerus bangsa dan akan menjadi orang tua bagi generasi berikutnya. Oleh karena itu dapat dibayangkan, betapa besar segala tindakan yang mereka lakukan saat ini dan kelak dikemudian hari tumbuh dewasa dan lebih jauh lagi bagi bangsa di masa depan (Manuaba, 2012). Jumlah remaja di dunia tengah terjadi pembengkakan, tidak terkecuali di Indonesia. Jumlah remaja Indonesia mencapai 22% (BKKBN, 2014). Menurut WHO, remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, masa ketika individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono,2016).

Remaja berarti menjalani proses yang berat karena membutuhkan banyak penyesuaian dan sering kali menimbulkan kecemasan. Problema kesehatan reproduksi remaja dapat dikatakan sebagai masa kebingungan, di mana pada saat itu remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perkembangan tubuhnya sendiri. Pertumbuhan badan dan pematangan organ-organ reproduksi seperti

pematangan seksual merupakan salah satu masalah besar yang mereka hadapi. Salah satu perkembangan seorang anak kearah pematangan seksual adalah pada masa pubertas (BKKBN,2014).

Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal (Santrock, 2013). Menurut Root dan Hurlock (2014), masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi pematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Masa puber dianggap sebagai periode tumpang tindih karena pada masa ini terjadi garis pembagi antara masa anak-anak dan masa remaja. Dimana kriteria yang digunakan untuk mengetahui timbulnya pubertas serta memastikan masa pubertas yang telah dicapai yaitu dengan adanya *menarche* (haid pertama) pada anak perempuan. Menurut Wiknjastro (2012) kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis.

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentan usia 10-16 tahun (Ferry, 2017). Usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum (Wiknjastro, 2012). *Menarche*

pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, ini disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologi terkait *menarche*, dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Ferry,2017).

Permulaan menstruasi mungkin akan menjadi peristiwa yang traumatik bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harjono pada tahun 1998, di kota Semarang didapatkan bahwa lebih 70% responden di daerah perdesaan maupun perkotaan mengalami rasa takut saat menghadapi *menarche* (Mayasari,2018). Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2017) tentang fenomena *menarche* menyebutkan bahwa menstruasi adalah suatu peristiwa alamiah, yang sering kali direspon secara negatif oleh remaja ada yang kecewa, bingung, gelisah, tidak nyaman, terkejut, sedikit gembira bahkan ada yang takut dan menimbulkan masalah saat mengalami *menarche*. Hal ini dapat dilihat adanya respon yang tidak tepat dalam mempersiapkan *menarche* yang diakibatkan karena ketidaktahuan dan apa yang harus dipersiapkan. Menurut Djamarah (2015)

Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sangatlah penting karena dengan adanya pendidikan kesehatan membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi menstruasi awal. Maka upaya pertama yang harus dilakukan adalah memberikan pengetahuan yang menyeluruh mengenai hal tersebut (Santrock,2013).

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yaitu usaha untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan perilaku atau kemampuan untuk mencapai kesehatan optimal (Notoadmodjo,2015). Dapat diketahui bahwa dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang menstruasi sehingga remaja dapat siap menghadapi *menarche*. Selanjutnya dari pengetahuan-pengetahuan itu akan menumbuhkan kesadaran individu dan dengan kesadaran tersebut mereka akan berperilaku sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Notoadmodjo,2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah dengan metode wawancara terbuka, di dapat data siswi kelas 6 sebanyak 30 siswi dan siswi kelas 5 sebanyak 33 siswi, dimana diperoleh data dari 63 siswi, 7

(11%) siswi sudah mengalami menstruasi, 56 siswi belum mengalami menstruasi dan merasa cemas, takut dan tidak siap menghadapi menstruasi. Menurut hasil wawancara yang dilakukan secara acak terhadap 4 siswi di SD Negeri tersebut, 2 siswi mengatakan sudah mengalami menstruasi tetapi belum pernah mendapat informasi tentang menstruasi, 2 siswi lainnya mengatakan belum mengalami menstruasi tetapi sudah pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi dari orang tua tetapi mengatakan belum jelas dan belum siap menghadapi menstruasi. Sedangkan menurut wawancara dengan Kepala Sekolah, di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah di selama ini belum pernah diberikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi kepada siswi, bahkan pada 2 tahun ajaran terakhir ini ada 2 siswi kelas 5 dan 3 siswi kelas 6 yang mengalami menstruasi pertama di sekolah dengan sangat cemas, takut, tidak siap, menangis bahkan tidak tahu apa yang dialaminya, hal ini dibuktikan dengan ketakutan saat darah keluar dari alat kelamin sampai tercecer di lantai. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan informasi tentang pendidikan kesehatan melalui penyuluhan sehingga diharapkan siswi merasa siap dan tidak cemas dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi di SD tersebut terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD menghadapi *menarche* di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experimental Designs* dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Designs*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah Waktu penelitian 8 Juli 2019. Populasi keseluruhan siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri 01 Danyang yang belum mengalami menstruasi, berjumlah 54 siswi. Sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* berjumlah 20 sampel diambil secara acak menggunakan lotre dari populasi yang berjumlah 54 siswi yang belum mengalami menstruasi.

## HASIL

**Tabel 1; Distribusi Usia Responden**

Usia	f	(%)
10 tahun	2	10
11 tahun	11	55
12 tahun	7	35
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 2; Distribusi Berdasarkan Informasi tentang Menstruasi**

Pernah mendapat informasi	f	(%)
Sudah	4	20
Belum	16	80
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 4; Distribusi Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Setelah Pendidikan Kesehatan**

Kesiapan Psikologis	f	(%)
Tidak Siap	2	10,0
Siap	18	90,0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 3; Distribusi Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Sebelum Pendidikan Kesehatan**

Kesiapan Psikologis	f	(%)
Tidak Siap	19	95,0
Siap	1	5,0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 5; Analisis Perbedaan Tingkat Kesiapan Psikologis Siswi dalam Menghadapi Menarche Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan**

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	p-value
Tingkat Kesiapan Psikologis	Pre	20	3,30	2,452	-13,262	0,000
	Post	20	14,45	2,911		

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden menunjukkan bahwa 19 responden (95%) mengatakan tidak siap menghadapi menstruasi pertama kali, hanya 1 responden (5%) yang mengatakan siap secara psikologis menghadapi menstruasi pertama kali.

Melalui kuesioner yang dibagikan sebelum diberikan pendidikan kesehatan kepada 20 responden ketidaksiapan secara psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama kali ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang menstruasi,

hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan dari 20 responden hanya 4 responden (20%) yang mengatakan sudah mendapat informasi tentang menstruasi. Informasi yang diperoleh oleh responden dari 4 responden tersebut 2 responden mengatakan mendapat informasi tentang menstruasi dari orang tua, 1 responden mengatakan mendapat informasi dari majalah/bahan bacaan dan 1 responden lagi mendapat informasi dari teman. Dari 4 responden yang sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi hanya 1 responden yang mengatakan siap dalam

menghadapi menstruasi sumber informasi tersebut diperoleh dari orang tua. Dapat diketahui bahwa media dan teman belum dapat menjamin kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali, hal ini dimungkinkan karena majalah yang dibaca hanya memberikan informasi secara tidak mendetail, kemudian sumber informasi dari teman juga tidak menjamin kesiapan siswi dikarenakan juga karena teman hanya mengerti secara sekilas saja. Menurut Dariyo (2014) pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi sedini mungkin dapat dilakukan oleh orang tua dirumah maupun guru di sekolah.

Hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi yaitu banyak responden yang tidak tahu dan bingung tentang apa yang harus dilakukan saat menstruasi pertama kali datang seperti cara memakai pembalut, cara merawat dan membuang pembalut bekas. Sebagian besar responden menganggap bahwa menstruasi merupakan suatu peristiwa yang traumatis dan menakutkan dibuktikan dengan ketakutan saat darah keluar dari alat kelamin, takut akan menjadi omongan orang atau teman saat menstruasi pertama kali datang. Banyak responden yang mengatakan khawatir saat menstruasi datang tidak bisa bermain dengan teman-temannya, merasa sedih tidak bisa

menjalankan ibadah saat menstruasi. Selain itu hampir semua responden mengatakan tidak siap menghadapi menstruasi apabila datang secara tiba-tiba kapanpun dan dimanapun. Menurut Ciptorini (2017), kurangnya informasi tentang kesehatan remaja dan masih rendahnya kesadaran untuk mencapai sehat secara reproduksi sejak dini sangat mempengaruhi kesiapan fisik yang berpengaruh terhadap kesiapan psikis saat pubertas. Menurut Purnamasari (2018), anak puber yang tidak diberitahu sebelumnya atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan yang terjadi pada masa pubertas, akan menjadikan pengalaman yang traumatis saat mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya perubahan ini salah satunya tentunya perubahan saat mengalami menstruasi pertama kali. Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi seperti yang dialami responden diatas seperti timbulnya rasa cemas, takut, tegang, bingung, malu dan canggung berperilaku akan berpengaruh terhadap ketidaksiapan psikologis.

Dilihat dari faktor usia sebagian besar responden berusia 11 tahun (55%), diusia pra remaja ini sudah waktunya diberikan pemberian informasi yang benar dan jujur mengenai kesehatan reproduksi wanita untuk mencegah terjadinya masalah

berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Maka upaya yang perlu dilakukan yaitu memberikan informasi yang menyeluruh berkaitan dengan menstruasi.

Menurut kuesioner yang dibagikan setelah pemberian pendidikan kesehatan kepada responden dengan pertanyaan yang sama dengan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden mengatakan siap secara psikologis 90% menghadapi menstruasi. Kesiapan psikologis responden disebabkan karena adanya pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan berupa penyuluhan (Fitriani,20011) tentang menstruasi. Kesiapan ini dibuktikan bahwa sebagian besar responden sudah tidak merasa takut saat melihat darah menstruasi pertama kali, responden mengatakan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi sebagian besar mengatakan tidak merasa takut, khawatir dan sedih lagi. Kesiapan psikologis responden tersebut seperti yang dikatakan Kartono (2006), bahwa remaja menganggap menstruasi adalah hal yang normal yang tidak membebani pikirannya yang ditandai dengan percaya diri, tidak takut, tidak cemas, tidak tegang, tidak mengalami gangguan saat menstruasi datang dan mau menerima keadaannya sebagai wanita yang harus mengalami menstruasi, sedangkan 2 responden (20%)

yang tidak siap dipengaruhi oleh rasa malu yang masih dimiliki.

Hasil pengujian statistik dengan t-test 2 sampel dependent dapat diketahui bahwa nilai  $T = -13262$  dengan nilai  $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kesiapan psikologis siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan kesiapan psikologis siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan, perbedaan yang bermakna tersebut dapat dilihat dari nilai skor rata-rata kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi skor sebesar 3,30 kemudian meningkat menjadi 14,45 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sangatlah penting karena dengan adanya pendidikan kesehatan membuat seseorang menjadi siap dalam menghadapi menstruasi awal (Santrock, 2013). Pemberian informasi yang benar tentang menstruasi melalui penyuluhan dapat mengurangi ketidaksiapan psikologis berupa kecemasan yang merupakan gejala yang sering terjadi pada saat menstruasi pertama kali dan dengan mengikuti penyuluhan remaja putri akan dapat memahami bahwa menstruasi merupakan

peristiwa yang penting bagi dirinya yang menjadi pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan fungsi reproduksi (Kartono, 2016). Menurut WHO pendidikan kesehatan merupakan proses membuat orang mampu meningkatkan dan memperbaiki kesehatan mereka, proses tersebut merupakan suatu proses perubahan diri manusia yang ada hubungannya dengan tercapainya tujuan kesehatan perorangan dan masyarakat. Ini sama halnya dengan penelitian bahwa dengan adanya pendidikan kesehatan dapat berpengaruh terhadap kesiapan psikologis siswi dalam menghadapi menstruasi pertama kali. Hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh Hardiningsih (2019), tentang pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi menarche pada remaja putri kelas VI SD di SDN Mangkubumen Lor No.15 Surakarta ini mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian yang penulis teliti yaitu ada pengaruh penyuluhan tentang pemberian informasi walaupun berbeda desain dan metode penelitiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Gusti (2018) di SDN Giwangan Yogyakarta yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SDN Giwangan Yogyakarta. Dari

penelitian dihasilkan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap kecemasan menghadapi menstruasi pertama kali dibuktikan dengan tingkat kecemasan responden yang menurun yang dibuktikan dengan adanya jumlah responden yang tadinya paling banyak berada pada tingkat kecemasan berat (54,8%) sebelum diberikan pendidikan kesehatan akhirnya mengalami perubahan yaitu sebagian besar responden (51,6%) sudah tidak lagi cemas dalam menghadapi Menarche setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi.

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yaitu usaha untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan perilaku atau kemampuan untuk mencapai kesehatan optimal (Notoadmodjo,2015). Dapat diketahui bahwa dengan memberikan pendidikan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang menstruasi sehingga remaja dapat siap menghadapi *menarche*. Selanjutnya dari pengetahuan-pengetahuan itu akan menumbuhkan kesadaran individu dan dengan kesadaran tersebut mereka akan berperilaku sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya (Notoadmodjo,2015). Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa setelah dilakukan pemberian informasi

kesehatan reproduksi tentang menstruasi responden mendapat pengetahuan-pengetahuan kesehatan reproduksi tentang menstruasi sehingga setelah mendapatkan pengetahuan tersebut responden menjadi mengerti dan akhirnya menjadi siap dalam menghadapi menstruasi pertama kali. Sehingga pemberian informasi tentang menstruasi sangat berpengaruh terhadap sikap sadar yang dimiliki responden yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi menstruasi pertama kali.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah dapat diambil kesimpulan, Kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 5%, Kesiapan psikologis dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 90%, Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kesiapan psikologis siswi kelas 5 dan 6 SD dalam menghadapi *menarche* di SD Negeri 01 Danyang, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah ( $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mishwar M., 2016. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- Arikunto, S., 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- August, A.R.J., dan Katharina., 2012, *Pemberdayaan Wanita Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Azwar S., 2017, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. XI. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- BKKBN: *Reproductive Health (ARH)*., 2014. *Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. Semarang . Availableonline : <http://www.bkkbn.go.id/Webs/DetaiIRubrik.aspx?MyID =2126>, 18 Maret 2019.
- Ciptorini., 2017. Pentingnya Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja, diakses pada tanggal 10 April 2019 dari <http://kespro%dinkes.html>.
- Dariyo, 2014. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Djamarah, 2015. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Dorland, 2015. *Buku Saku Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Ferry, 2017. *Koping Adaptasi Menarche Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Availableonline : <http://ferryefendi.blogspot.com/2017/11/koping-adaptasimenarche-sebagai.html>, 20 Maret 2019.

- Fitriani S, 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hidayat, 2009. *Metodologi Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E.B., 2014. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5, Cetakan 11*. Jakarta : Erlangga.
- Jones, D.,2012, *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*, alih bahasa dr.Hadiyanto, Hipokrates, Jakarta.
- Kartono, K., 2006. *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : Mandar Maju.
- Manuaba,I.B.G. 2012. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arean.
- Notoatmodjo, S., 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S., 2015. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati A, Siti M., 2009. *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Riyanto A, 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta : Muha Medika.
- Santrock, J.W. 2013. *Perkembangan Remaja Edisi Revisi, Cetakan 8*. Gravindo Jakarta : Persada.
- Sarwono S, 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Saryono, A.,2008, *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Sugiyono, 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wiji, 2008, “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi Kelas V dan Kelas VI Menghadapi Menarache di SD Budi Mulia Dua Seturan Sleman. Yogyakarta : Respati.
- Wiknjosastro, H., 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yetty, Asmar., 2015, *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Fitramaya.